Категория: Терминология профилактической медицины
Просмотров: 10310

Критерии здорового образа жизни рассматриваются как перечень оценочных мер стандарта ЗОЖ. Это целевые характеристики и показатели творческой здоровьесберегающей деятельности личности, направленной на увеличение индекса здоровья и сохранение показателей здоровья. Духовная и физическая деятельность человека при этом находится в единстве и относительной гармонии с социальной и биологической средой, будучи направленной на сохранение собственного и общественного здоровья. К оценочным критериям ЗОЖ, в частности, относятся: социальная и трудовая активность личности, коммуникативная активность, качество семейно-бытовой жизни, фактическое отношение к спорту и наличие спортивной практики.

Кроме физических характеристик ЗОЖ, следует сказать об уровне интегративного интеллекта общества и индивидуальной грамотности населения в вопросах питания, его структуры и нутриентных характеристик. Имеет значение и когнитивная заинтересованность человека в оценке функциональных показателей его личного здоровья, умение жить в условиях стресса, активное личное стремление к поддержанию функционального, физиологического и психического здоровья.

Критерии здоровья подразделяются на критерии, относящиеся к определённому проявлению здоровья: биологическое, физиологическое, соматическое, психическое, психосоматическое. Вопрос оценки критериев здоровья к настоящему времени разработан не до конца, фрагментирован и несколько субъективен в оценках.

Доступными критериями оценки физического здоровья являются: возраст, масса нагрузки, частота пульса, восстановление пульса после нагрузки, наличие вредных привычек, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и т.п.

Курильский чай – кустарник семейства розоцветных; лапчатка пятилопастная (пятилистная). Источником лекарственных веществ служат цветы и листья, в меньшей степени отслаивающаяся кора. Заготавливают одногодичные зелёные верхушки растений с зелёными стеблями, листьями и цветами. В листьях растения содержится значительное количество витамина С (в 2–3 раза больше, чем в лимоне), каротин, флавоноиды. Доказанным является факт эффективности отвара курильского чая в терапии многих кишечных инфекций (включая холеру), дисбактериоза, так как курильский чай способствует размножению бифидобактерий и препятствует размножению ксенобиотиков и патогенных бактерий. Характерными свойствами курильского чая являются: стимуляция обменных и иммунных процессов в организме; мягкий желчегонный и противовоспалительный эффект; мочегонное действие с одновременной коррекцией энуреза; терапевтический эффект при ангинах и стоматите. Целесообразно применение курильского чая при туберкулёзе, хронических гастроэнтероколитах, острых и хронических заболеваниях бронхолёгочной

Phoca PDF

системы неспецифической этиологии.

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF